# Balle au poing Kids

mobile
cahier pratique

54

OFSPO & ASEP









Dynamisme, rapidité, action et esprit d'équipe sont les caractéristiques essentielles de la balle au poing. Cette discipline sportive peut être pratiquée dès le plus jeune âge et s'intègre parfaitement dans une leçon ou un entraînement. L'essayer, c'est l'adopter!

Auteur: Simone Pfenninger
Rédaction: Francesco Di Potenza; traduction: Raphael Donzel
Photos: Daniel Frei, Simone Pfenninger, Adrian Staudenmaier, Emil Tobler
Dessins: Leo Kühne; mise en page: Monique Marzo

Une balle, un banc suédois, une corde, un terrain et quelques règles suffisent pour s'adonner à une activité physique attrayante, au cours de laquelle les enfants ont la possibilité de jouer ensemble et l'un contre l'autre. Evidemment, cette discipline regorge d'autres richesses et ne se limite pas à pousser une balle par-dessus une corde. Avec un peu d'entraînement, elle devient un sport d'équipe mêlant gestes techniques et subtilités tactiques. La balle au poing est souvent assimilée à un «sport pour toutes et tous» car elle se pratique à des niveaux divers, sous forme de jeu à l'école ou de compétition de haut vol.

### Idéal pour les enfants

Le règlement permet un rebond de la balle sur le sol entre deux contacts: le jeu est ralenti et assure un meilleur contrôle. Dans les catégories M10 et M12, quatre touches de balle par quatre joueurs différents sont autorisées. A l'instar du volleyball, une rotation au sein de l'équipe a lieu après chaque faute. Ces deux règles obligent les enfants à rester continuellement en mouvement et à participer activement au déroulement du jeu. Il n'est pas nécessaire de maîtriser les différentes techniques pour jouer. Quelques mouvements de base suffisent pour disputer des échanges.

En optant pour des surfaces de jeu réduites, de nombreux élèves peuvent jouer simultanément. L'absence de contact physique, restreignant par la même occasion les risques de blessure, est un autre atout plaidant en faveur de ce jeu. Les enseignants ont ainsi tout le loisir de former des groupes mixtes. Ce cahier pratique est ainsi conçu pour initier progressivement les enfants à la compétition. La première partie traite des éléments techniques et des mouvements de base du jeu. La seconde présente différentes formes de jeu pour s'imprégner de l'atmosphère d'un match.

### «Je veux devenir champion du monde»

La balle au poing a une résonance qui dépasse les frontières helvétiques. Ce sport est joué non seulement à titre de loisirs mais également par des semi-professionnels. En Suisse, des championnats sont organisés au niveau régional et national dans différentes catégories. Il existe aussi des compétitions internationales pour les juniors, et notamment un championnat d'Europe et un championnat du monde. La large diffusion de cette discipline sportive sur la planète permet aux équipes de diverses contrées de se rencontrer sur un terrain. Les quatre grandes nations de la balle au poing sont l'Allemagne, l'Autriche, le Brésil et la Suisse.



**Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.**
Commandes supplémentaires:
• Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

**A envoyer à:**
Office fédéral du sport OFSPO
Rédaction «mobile»
2532 Macolin
Fax: +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Défense

TECHNIQUE

Engagement

Attaque

Passe

# *Le bon geste*

La balle au poing comprend quatre séquences de jeu: l'engagement, la défense, la passe et l'attaque. Il est important que les enfants soient en mesure d'exécuter correctement les différentes techniques correspondantes.

Dans les catégories d'âge supérieures, la balle est plus lourde et la surface de jeu plus grande. Une mauvaise technique peut être à l'origine de blessures – à l'épaule par exemple – ou réduire la marge de progression.

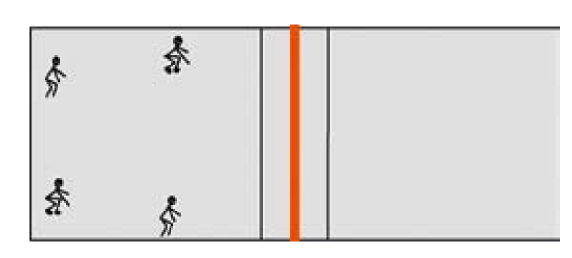
Les coups de défense et la passe sont effectués avec l'avant-bras; le bras est légèrement fléchi et tourné de sorte que la partie inférieure de celui-ci constitue la surface de contact. Lors de l'engagement et du renvoi, il est autorisé de jouer par le bas (avec l'avant-bras) ou de frapper avec le poing. La balle ne peut en revanche toucher toute autre partie du corps que le bras, l'avant-bras ou le poing.



# Le mode d'emploi

Les règles régissant le jeu de la catégorie M10 sont identiques à celles de mise pour les joueurs plus âgés. Afin de faciliter l'initiation des enfants à la balle au poing, certaines recommandations doivent être respectées.

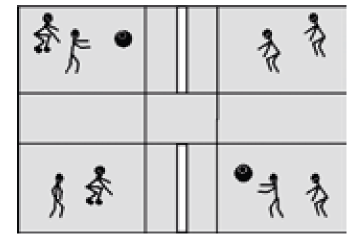
Voici les plus importantes:
- Une rotation intervient au sein de l'équipe après chaque faute commise (remplacement d'un seul joueur).
- Quatre contacts avec la balle sont permis: chaque joueur de l'équipe doit toucher la balle avant de la renvoyer dans le camp adverse.
- La balle peut toucher le sol (dans les limites de la moitié de terrain) à une reprise avant chaque frappe.
- Les lignes font partie de la surface de jeu.
- Ni la balle ni les joueurs n'ont le droit de toucher la corde, les poteaux, les murs de la salle.
- La balle est mise en jeu (engagement) derrière la ligne des 3 mètres.
- La balle peut toucher le plafond de la moitié du terrain d'une équipe lors de la construction du point, mais en aucun lors de l'engagement ou du renvoi de la balle dans le camp adverse.
- Chaque point compte (attaque réussie ou faute).
- La balle est remise en jeu par l'équipe ayant commis la faute.



- Quatre joueurs de champ (remplacement autorisé)
- Hauteur de la corde: 1,60 m
- Dimensions du terrain: 9 × 18 m (volleyball)
- Engagement: ligne des 3 mètres

## Conseils

Avec des enfants âgés de 5 à 8 ans, mieux vaut jouer par-dessus un banc suédois (en lieu et place de la corde) et réduire les dimensions du terrain. Les coups sont simplifiés et le plaisir décuplé. Il est également possible de diminuer le nombre de joueurs par équipe afin de les impliquer plus intensivement et d'améliorer la fluidité du jeu. L'étape suivante consiste à disposer un deuxième banc suédois sur le premier puis, lorsque les enfants disposent des compétences nécessaires, pour jouer par-dessus la corde.





**Un grand merci à l'auteur de ce cahier pratique:**
**Simone Pfenninger,** experte J+S Gymnastique/Balle au poing et Kids, membre de la commission de formation de Swissfaustball, auteur d'un document didactique consacré à la balle au poing et entraîneur auprès de jeunes joueurs depuis plus de dix ans.
*Contact: pfenninger@swissfaustball.ch*

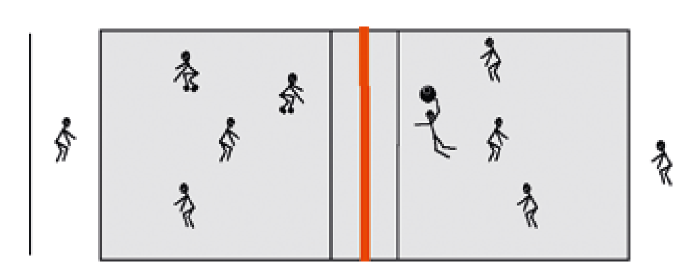


# Qui bien commence bien avance

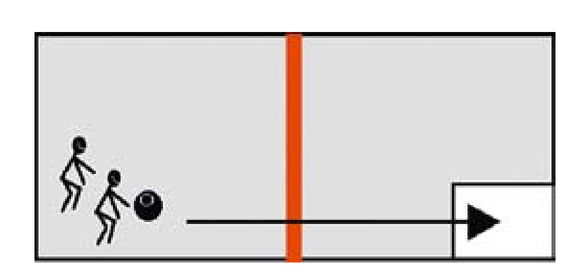
Des éléments spécifiques à la discipline devraient déjà être introduits au cours de la mise en train. L'opération est aisée: nul besoin de découvrir de nouveaux jeux, il suffit d'adapter certains «classiques».

**Unihockey**
**Comment?** Deux équipes s'affrontent, chacune défend un but (p.ex. un tapis contre le mur). La balle (balle au poing, de gymnastique, de volleyball, etc.) est uniquement jouée au sol avec le poignet. Si elle rebondit, la prendre dans les mains et la poser à terre. Quelle équipe inscrit le plus de buts?

**Balle à deux camps**
**Comment?** Si un enfant touche un adversaire avec la balle, ce dernier doit se rendre dans la zone de pénalité, située derrière le camp adverse. Si un enfant parvient à repousser correctement (avec l'avant-bras) la balle lancée par un adversaire, un de ses coéquipiers est libéré. Quelle équipe élimine en premier tous ses adversaires?
**Variantes:**
- Proposer différentes formes de balle à deux camps.
- Introduire plusieurs balles en jeu.



**Jeu de quilles**
**Comment?** Deux à quatre enfants par équipe. L'engagement est effectué avec l'avant-bras derrière une ligne de démarcation. La balle doit s'arrêter dans une aire définie (ce jeu peut uniquement se dérouler sur un terrain gazonné). Si la balle n'atteint pas la cible, toute l'équipe doit faire un tour de terrain. Changement de lanceur après chaque essai. Quelle équipe atteint en premier la cible à cinq reprises?
**Variante:** Disposer neuf quilles. Quelle équipe abat en premier toutes les quilles?



### Dos au mur

**Comment?** Deux équipes s'affrontent, chacune défend un mur de la salle. L'objectif est de toucher le mur adverse avec la balle. Il est interdit de se déplacer avec la balle, les passes en avant sont autorisées. Quelle équipe comptabilise le plus de points en dix minutes?
**Variante:** Le point est uniquement validé si la dernière passe est renvoyée directement contre le mur en utilisant la technique de la balle au poing.

### Balle par-dessus la corde

**Comment?** Jouer la balle par-dessus la corde en utilisant la technique de la balle au poing. L'équipe adverse est sanctionnée par un point de pénalité si elle ne parvient pas à attraper la balle. Un point supplémentaire est en revanche attribué si la balle est réceptionnée correctement, puis bloquée.
**Variantes:**
- Passes uniquement par le bas entre coéquipiers.
- Engagement selon la technique de la balle au poing.

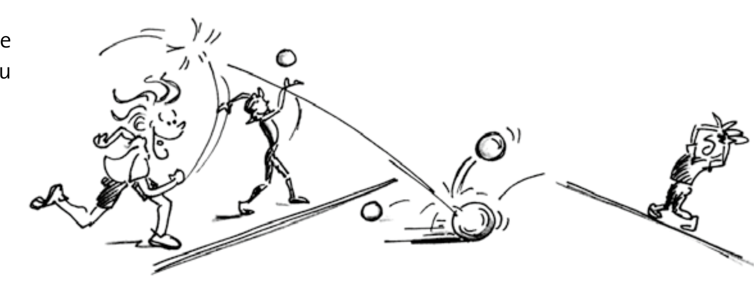
### Ballon de baudruche

**Comment?** Chaque enfant dispose d'un ballon de baudruche et réalise différents exercices de balle au poing. Qui parvient à toucher les autres enfants?
1re manche: jouer avec l'avant-bras.
2e manche: frapper par le haut (exceptionnellement avec la main ouverte).
**Variantes:**
- Sous forme d'estafettes.
- Exercice de différenciation: utiliser d'autres parties du corps (p. ex. tête, genou, etc.).
- A deux, maintenir les deux balles en l'air le plus longtemps possible (uniquement en utilisant la technique de la balle au poing).
- Pour enfants entraînés: remplacer la balle par un indiaca.



### Rollmops

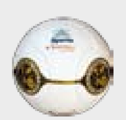
**Comment?** Deux équipes face à face, un «medecine ball» au centre de la salle. Les enfants essaient de toucher la balle (avec une balle au poing ou de volleyball) pour qu'elle franchisse la ligne adverse.
**Variantes:**
- Uniquement en jouant la balle par le bas.
- Uniquement en frappant la balle par le haut.



#### Balles officielles (mini) pour les championnats



COPA Tournament 300 (300 g)



DROHNN New Generation (290 g)

#### Balles pour l'entraînement



Idéal pour débuter: Tachikara SV14 (280 g)





COPA Mini 300 light (270 g) et COPA Mini 300 (300 g)

Liste de balles sur le site Internet www.swissfaustball.ch (seulement en allemand): Verband => Merkblätter => Merkblatt «zugelassene Faustbälle»



# *Dans l'ordre des choses*

La capacité de coordination constitue le socle de l'apprentissage de la balle au poing. Les facteurs conditionnels et techniques reposent sur celle-ci, alors que la tactique constitue la pointe de la pyramide. Le potentiel émotionnel et la capacité mentale sont également à développer au cours de l'enfance.

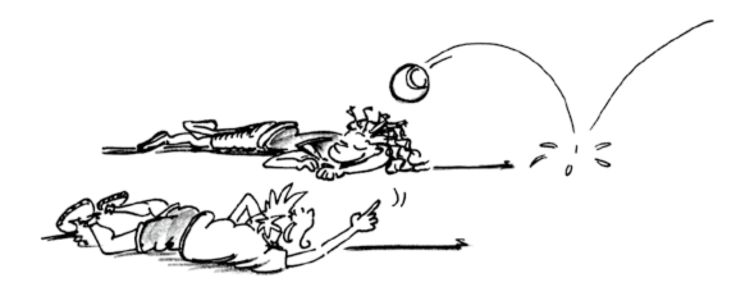
**Rebonds**
**Comment?** Les enfants font rebondir une balle sur un rythme défini ou la frappent au sol avec le poignet (p.ex. 2× long, 2× court).
**Variantes:**
- Faire rebondir/jouer avec deux balles simultanément.
- Idem mais en courant le long d'une ligne.
- Marcher sur un banc suédois et faire rebondir/jouer avec la balle de côté.

**Pourquoi?** Rythmer.

**Trois pas**
**Comment?** Les enfants apprennent la technique des «trois pas» (utile pour la frappe en extension). Pour les droitiers: pied gauche dans le cerceau , pied droit sur le tapis, pied gauche sur le caisson, saut sur le tapis en mousse.
**Variantes:** Lorsque le mouvement est assimilé, tenir une balle de tennis et la lancer en direction d'une cible après le troisième pas.
**Pourquoi?** Rythmer.

**Réceptions**
**Comment?** A et B sont allongés sur le sol avec les yeux fermés. L'enseignant dit un prénom et lance la balle. Le joueur nommé se lève et attrape la balle après un rebond.
**Variantes:**
- Attraper la balle sans rebond intermédiaire.
- Réceptionner la balle en utilisant la technique de la balle au poing.

**Pourquoi?** Réagir.



**Impacts**
**Comment?** B est placé devant A et regarde le mur. A lance la balle contre le mur et B attrape la balle après un rebond.
**Variantes:**
- Attraper la balle sans rebond intermédiaire.
- Réceptionner la balle en utilisant la technique de la balle au poing.

**Pourquoi?** Réagir.





### Funambule

**Comment?** Marcher sur le côté large d'un banc suédois tout en maintenant une balle au poing en équilibre sur le bras.
**Variantes:**
- Marcher sur le côté étroit du banc suédois.
- Jongler avec une balle (faire rebondir la balle sur l'avant-bras en utilisant la technique de la balle au poing).
- Poser transversalement un banc suédois sur l'élément supérieur d'un caisson (bascule).

**Pourquoi?** Etre en équilibre.

### Terrain mouvant

**Comment?** Debout sur une surface instable (p.ex. «medecine ball», coussin d'air, planche balancier), réceptionner une balle et la renvoyer.
**Variantes:**
- Renvoyer la balle en utilisant la technique de la balle au poing.
- Deux enfants sont debout sur une surface instable et se lancent une balle.

**Pourquoi?** Etre en équilibre.



### Cible

**Comment?** Lancer différents objets (balle de tennis, balle au poing, frisbee, indiaca, sautoirs, etc.) par le bas dans un caisson. Deux lancers par objet (avec la main droite et la main gauche). Qui comptabilise le plus de points?
**Pourquoi?** Différencier.

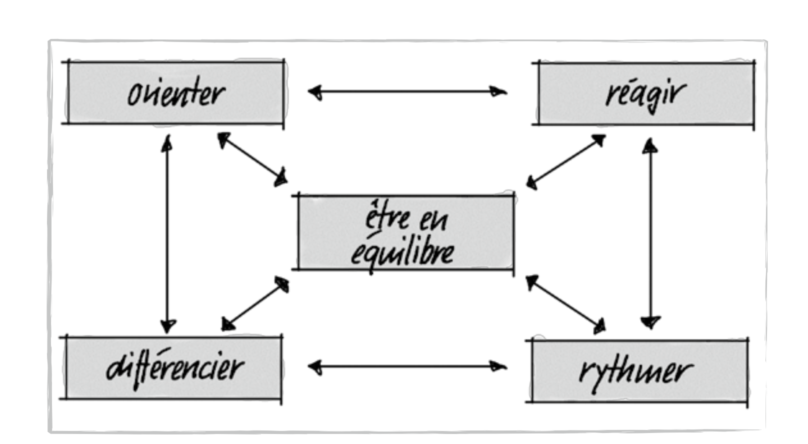
### Roulade

**Comment?** Lancer la balle en l'air, effectuer une roulade avant sur un tapis de sol et attraper la balle avant ou après rebond.
**Pourquoi?** Orienter.

## Cinq qualités de la coordination

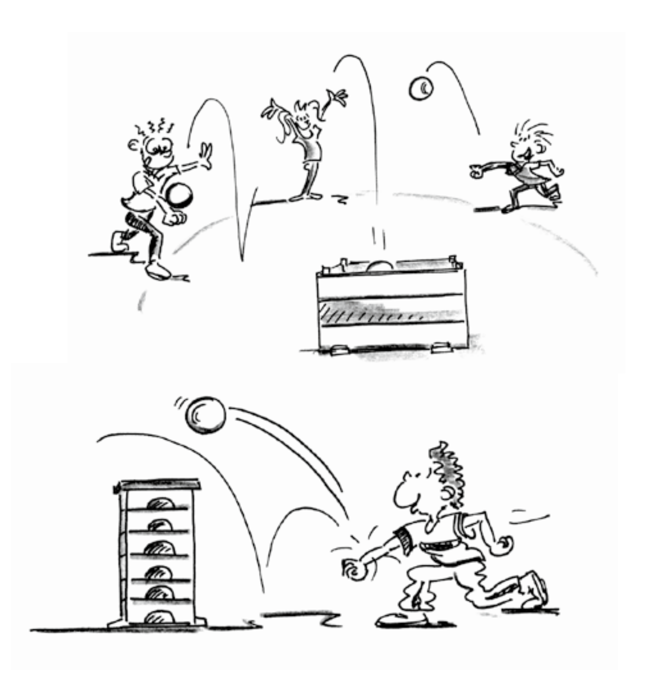
Durant l'enfance, il est important de toutes les développer indépendamment de leur importance pour une discipline donnée. Une bonne capacité de coordination facilite l'apprentissage ultérieur de techniques fines.

**Remarque:** Prendre garde à la bilatéralité lors d'exercices réalisés avec un seul bras (p.ex. faire rebondir une balle)!



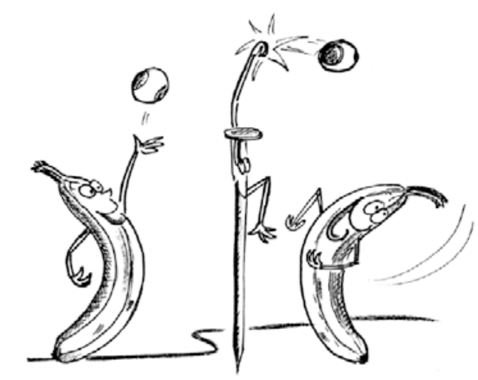
# Sous pression

Chaque point débute par un engagement derrière la ligne des trois mètres. Si celui-ci est puissant et précis, l'adversaire est mis en difficulté. Avec les enfants, l'objectif est autre: il s'agit en premier lieu d'envoyer la balle dans le terrain opposé.



**Dans le caisson**
**Comment?** Lancer la balle en l'air, la laisser rebondir sur le sol et la frapper avec l'avant-bras en direction du caisson. Balle dans le caisson: deux points. Caisson touché: un point. Qui comptabilise le plus de points?

**Par-dessus le caisson**
**Comment?** Lancer la balle en l'air, la laisser rebondir sur le sol et la frapper avec l'avant-bras par-dessus le caisson.
**Progression:**
- Frapper la balle par-dessus le caisson sans rebond intermédiaire.
- Augmenter la hauteur du caisson.
- Placer une cible derrière le caisson (p.ex. un tapis).
- Engagement par-dessus la corde (évent. avec une cible).



**Du lancer à la frappe**
**Comment?** Dès l'âge de 8 ans, introduire l'engagement par le haut. Différents exercices préparatoires possibles. Qui touche le plus de piquets en frappant la balle depuis la ligne des trois mètres?
**Important:** Vérifier que les enfants acquièrent les techniques de lancer et de frappe correctes. Utiliser la métaphore de la banane (C I C-).



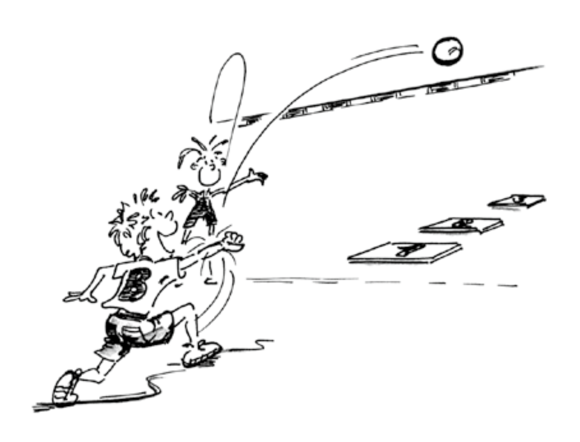
Les images suivantes présentent le déroulement correct d'un engagement par le haut. Avec les enfants, l'engagement est le plus fréquemment réalisé par le bas (avec l'avant-bras).

# Conclure une action

Une séquence de jeu réussie se conclut par un bon renvoi. A l'instar de l'engagement, il peut être effectué par le bas ou par le haut. Une attaque par le haut est techniquement difficile à réaliser et doit donc être introduite lorsque les enfants maîtrisent l'autre forme.

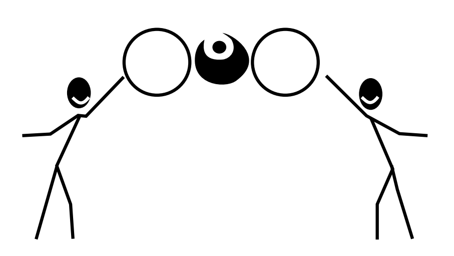
### Essai sans fin

**Comment?** Deux enfants débutent le jeu sur la ligne de fond. Ils progressent en direction du filet en se faisant des passes. Lorsqu'un des deux joueurs est en bonne position, il renvoie la balle par-dessus la corde. Si une faute est commise (p.ex. deux rebonds sur le sol, contact avec d'autres parties du corps que celles autorisées, etc.), les deux enfants doivent revenir à la case départ. Quelle paire renvoie le plus grand nombre de balles par-dessus la corde?



### Chasse aux points

**Comment?** Deux enfants jouent ensemble. A lance la balle vers le haut, B renvoie la balle (par le bas) par-dessus la corde dans le camp adverse. Renvoi correct: un point. Balle sur le tapis 1: un point supplémentaire. Balle sur le tapis 2: deux points supplémentaires. Balle sur le tapis 3: trois points supplémentaires. Quelle paire comptabilise en premier 20 points?



### Renvoi par le haut

**Comment?** Deux enseignants coincent une balle au poing entre deux balles en mousse. Les enfants essaient de frapper la balle au poing par le haut.

**Progression:** Avec trois pas d'élan et frappe en extension.

**Important:** Vérifier que les enfants acquièrent une technique de frappe correcte.

- Corps tendu lors de la frappe (position I).
- Pour les droitiers: appui sur la jambe gauche, frappe de la main droite.
- Bras le plus proche possible de la tête (plus le bras est éloigné, plus la charge sur l'épaule augmente!).



Les images suivantes présentent le déroulement correct d'une frappe en extension. Avec les enfants, le renvoi est le plus fréquemment réalisé par le bas (avec l'avant-bras).



# Repousser une attaque

Une bonne construction de jeu repose sur une défense sûre. Avec des enfants, il est recommandé d'autoriser deux touches de balle. Les joueurs ont intérêt à procéder par passes courtes et en direction du filet pour que l'attaquant puisse renvoyer la balle dans le camp adverse avec facilité.



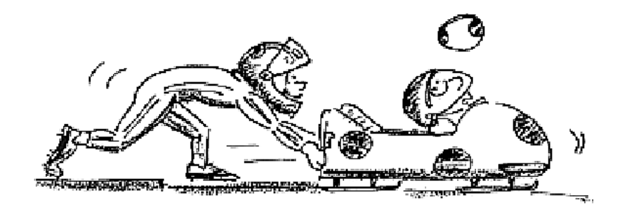
### Superman

**Comment?** Une balle au poing est posée à l'extrémité d'un tapis en mousse. Les enfants courent en direction du tapis et sautent à plat ventre sur celui-ci. But: pousser la balle hors du tapis.
**Progression:** La balle est lancée par un partenaire et frappée par le joueur en phase aérienne.



### Muraille

**Comment?** Un enfant défend son but en renvoyant les balles selon la technique de la balle au poing. Défense après ou sans rebond intermédiaire.



### Bobsleigh

**Comment?** Le défenseur se met en position de bobeur prêt au départ: jambes fléchies, bras tendus vers l'avant. Il attrape la balle après un rebond intermédiaire.
**Progression:** La balle est renvoyée en utilisant la technique de la balle au poing.
**Important:** Contrôler la technique de défense (un pied en avant, mouvement en avant et de bas en haut).



### Nain géant

**Comment?** Le joueur touche d'abord le sol avant de frapper la balle (mouvement en avant et de bas en haut du corps). Le bras est immobile.




### Catapulte

**Comment?** Deux enfants tiennent un mouchoir tendu et propulsent un ballon de baudruche dans les airs au moyen de celui-ci.
**Important:** Mouvement vertical correct. Les enfants apprennent en outre à évaluer la trajectoire de la balle.

### Foire aux jeux

**Comment?** Organiser plusieurs exercices. Dix essais par poste (5× avec le bras gauche, 5× avec le bras droit). Objectif: améliorer la qualité de la passe. Pour y parvenir, lancer la balle haut et la renvoyer après un rebond. Quel enfant comptabilise le plus de points?

Poste 1 — Jouer une balle en direction d'un carré collé contre un mur.
Poste 2 — Viser certaines marches d'un escalier. Marches 1 à 3: aucun point. Marches 4 à 6: un point. Marches 7 et plus: aucun point
Poste 3 — Jouer la balle dans/en direction du panier de basketball (en position basse si possible). Planche: un point. Cercle: deux points. Panier: trois points.
Poste 4 — Jouer la balle entre les barres parallèles réglées à la même hauteur.
Poste 5 — Former un carré aux anneaux (p.ex. avec un piquet posé en travers des anneaux et un sautoir fixé aux cordes). Faire passer la balle dans ce carré.
Poste 6 — Accrocher un cerceau à une paire d'anneaux. Faire passer la balle dans ce cerceau.
Poste 7 — Toucher un caisson: un point. Envoyer la balle dans le caisson: deux points.

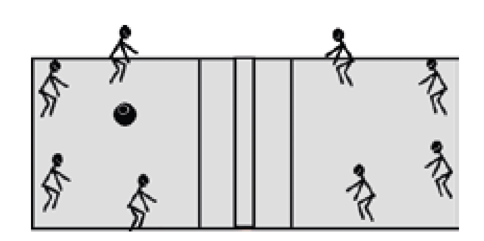


La passe après un rebond intermédiaire est effectuée avec un pied en avant. La balle est renvoyée uniquement par un mouvement de bas en haut du corps. Le bras reste immobile.



# L'appel de la compétition

Les enfants ont soif de situations de jeu diverses pour démontrer leurs capacités, exprimer leurs émotions et mettre en pratique la notion de fair-play. Il est essentiel que cela ne soit pas toujours le meilleur joueur qui gagne. De petites modifications permettent d'équilibrer le jeu.



### Banc suédois

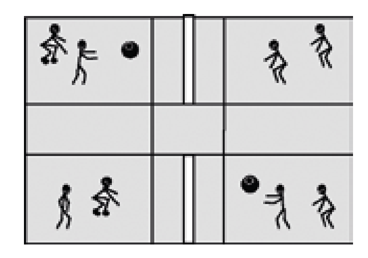
**Comment?** Jeu 4:4 par-dessus un banc suédois sur un terrain réglementaire. Engagement effectué un mètre derrière le banc suédois. Frappe par le haut interdite.
**Niveau 1:** Engagement et défense effectués en utilisant la technique de la balle au poing. Défendre et attraper la balle des mains après le rebond = un point. Engager à nouveau.
**Niveau 2:** Après l'engagement, effectuer la défense et la passe en utilisant la technique de la balle au poing, puis attraper la balle. Engager à nouveau.
**Niveau 3:** Effectuer trois touches de balle puis attraper la balle. Engager à nouveau.
**Niveau 4:** Partie de balle au poing «normale» avec quatre touches de balle.

### Sur le qui-vive

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Déduction d'un point lorsqu'un joueur n'est pas en position correcte (bras tendus vers l'avant, genoux fléchis).

### Saut ventral

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Un point supplémentaire par «plongeon». Poursuivre le jeu normalement.



### Action-ball

**Comment?** Jeu 2:2 ou 3:3 par-dessus un banc suédois sur un petit terrain. Engagement effectué un mètre derrière le banc. Selon le niveau, deux, trois ou quatre touches de balle autorisées (jamais deux fois le même joueur consécutivement). Frappe par le haut interdite.

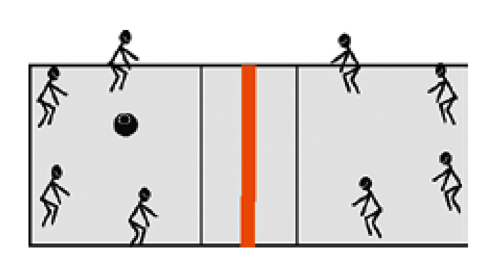






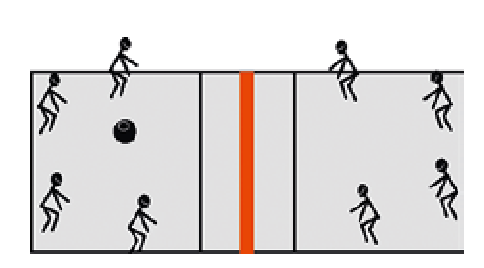
**Dés magiques**

**Comment?** Chaque équipe lance deux dés. Le total correspond au nombre de points à atteindre pour s'imposer. Les deux équipes communiquent ce nombre au responsable, les adversaires ne sont en revanche pas informés. Qui atteint en premier le nombre de points défini?



**Temps libre**

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Les équipes peuvent toucher la balle aussi souvent qu'elles le souhaitent avant de la renvoyer par-dessus la corde. En revanche, un joueur n'a pas le droit de jouer la balle deux fois consécutivement.



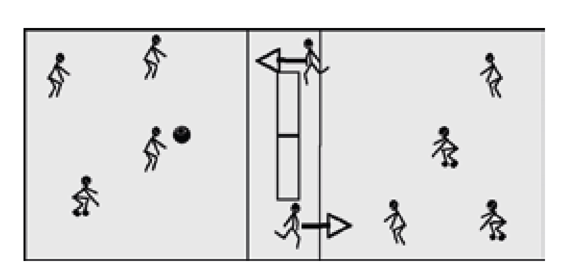
**En avant, en arrière**

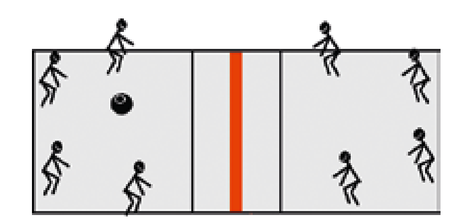
**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Quelle équipe remporte le premier set (11 points)? Lors de la deuxième manche, le compte se fait à rebours à partir du nombre de points gagnés lors du set initial. L'équipe défaite doit donc gagner moins de points pour s'imposer. Qui s'adjuge la deuxième manche?



### Caroussel

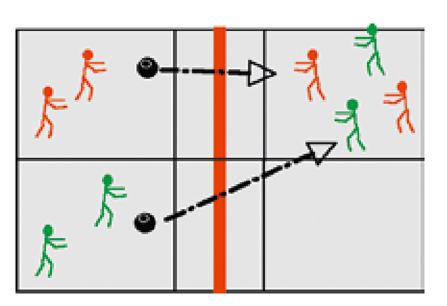
**Comment?** Cinq joueurs ou plus par demi-terrain. Jeu par-dessus un banc suédois ou deux caissons placés côte à côte. Après chaque engagement ou renvoi, le joueur change de camp. Combien de temps le groupe parvient-il à jouer sans commettre de fautes?
**Progression:** Le joueur change de camp après chaque touche de balle.





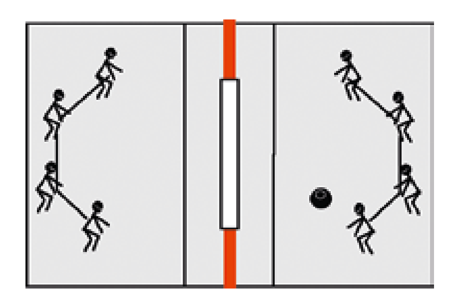
### Jeu du roi

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Chaque équipe désigne un roi – affublé d'un sautoir – ayant pour tâche de toucher obligatoirement la première balle (après un engagement ou un renvoi de l'adversaire). Le jeu se poursuit normalement. Quelle équipe parvient à empêcher le roi adverse de toucher cette première balle?



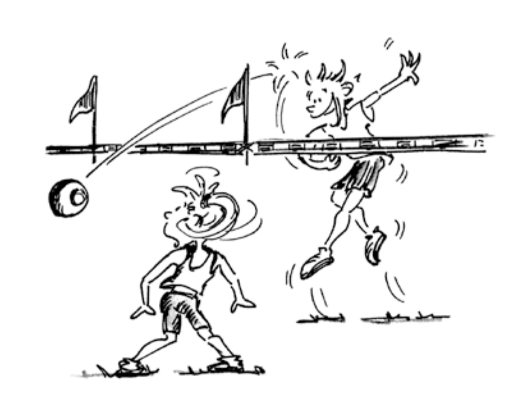
### Œil du faucon

**Comment?** Demi-terrains divisés en deux dans le sens du jeu. Deux parties sont jouées simultanément. Quatre joueurs rouges (2:2) et quatre joueurs verts (2:2) s'affrontent. Trois passes obligatoires au sein d'une équipe. Une équipe a le droit de changer de côté (transversalement), mais elle doit rester dans un camp au plus tard après la deuxième passe de l'adversaire.



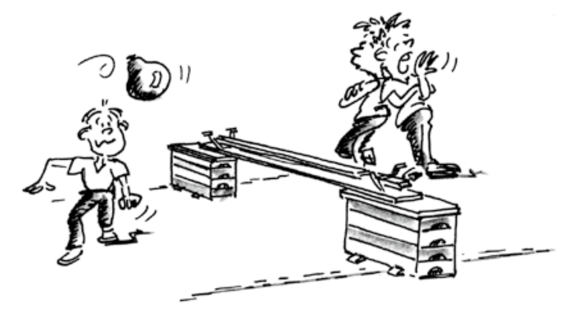
### Ensemble

**Comment?** Jeu par-dessus un banc suédois. Deux joueurs ou plus sont reliés l'un à l'autre par un sautoir ou une corde.



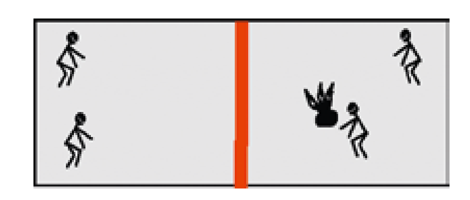
## Goal

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Délimiter une partie du filet avec deux fanions. Si l'engagement ou le renvoi passe entre les deux marques, l'équipe est créditée d'un point supplémentaire. Aucune interruption du jeu.



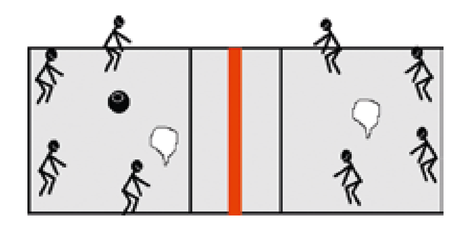
## Hâte-toi lentement

**Comment?** Jeu 2:2 avec un ballon de baudruche par-dessus un banc suédois surélevé. Tous les coups de la balle au poing sont autorisés (défense, passe, frappe par le haut). Nombre de passes illimité avant de renvoyer le ballon.



## Indiaca

**Comment?** Jeu 2:2 sur un petit terrain avec un indiaca.
**Remarque:** L'indiaca est une excellente alternative car sa pratique présuppose également un mouvement du corps du bas vers le haut. De plus, tous les coups par le haut (avec la main ouverte) peuvent être exercés.



## En l'air

**Comment?** Jeu 4:4 sur un terrain réglementaire. Chaque équipe dispose d'un ballon de baudruche qu'elle doit maintenir en l'air. Si celui-ci touche le sol, l'équipe est pénalisée d'un point. Aucune interruption du jeu.

### Bibliographie


- Pfenninger, S: **Faustball: 1000 Trainingsideen** (en allemand uniquement).
- Erni H.P.; Brigger H.P.: **Faustball: spielend lernen…!**
- Swissfaustball (AUKO): **Faustballtests Stufen 1–6.**
- Harder, C.: **Turnen, Spiele,** 2008, OFSPO, Macolin.





### Sites pour commander les ouvrages présentés ci-dessus et télécharger des documents

- www.faustballverlag.ch
- www.swissfaustball.ch
- www.jeunesseetsport.ch > Balle au poing

### Championnat scolaire suisse de balle au poing

Cette compétition a lieu chaque année au mois de mars. Informations, inscriptions, photos et classements disponibles sur le site Internet:
www.faustballverlag.ch.

# Au secours!




La revue d'éducation physique et de sport

**Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)**
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ port):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

**Commandes de cahiers pratiques**
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.–/Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom/Nom:

Adresse:

NPA/Lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

**Envoyer ou faxer à:** Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch